Heti étlap: 2026. 11. 09. - 2026. 11. 13. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

Hejőbábai Mesevár Óvoda, Bölcsőde és Konyha, 3593 Hejőbába, Iskola u.9.

	2026. 11. 09. hétfő	2026. 11. 10. kedd	2026. 11. 11. szerda	2026. 11. 12. csütörtök	2026. 11. 13. péntek	2026. 11. 14. szombat
Tízórai	**Tojáskrém *3,10*** **Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1***	**tömlős sajt *7*** **Kakaó *7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Zöldpaprika**	**Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Tea** **Sonkakrém *7***	**Sajtos meleg szendvics *1,7*** **Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7***	**Gabonapehely *1*** **Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7***	
	En: 1064 kj /253 kc; Feh:10,6gr Sznh:30gr;Cuk:0gr;Só:0,7gr Zsír:8,1gr;Tzs:1,2gr;Kalc:308,74gr Glutén, Tojás, Tej, Mustár	*En: 831 kj /198 kc; Feh:9gr Sznh:31gr;Cuk:6,5gr;Só:0,6gr Zsír:6,8gr;Tzs:2,8gr;Kalc:328,6gr Glutén, Tej*	*En: 945 kj /225 kc; Feh:4,8gr Sznh:31gr;Cuk:15,2gr;Só:1,1gr Zsír:7,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:53,77gr Glutén, Tej*	*En: 1163 kj /277 kc; Feh:12,7gr Sznh:37gr;Cuk:0,3gr;Só:0,8gr Zsír:7gr;Tzs:1,7gr;Kalc:383gr Glutén, Tej*	*En: 1084 kj /258 kc; Feh:9,1gr Sznh:42gr;Cuk:11,6gr;Só:0,3gr Zsír:4,9gr;Tzs:0,1gr;Kalc:268,4gr Glutén, Tej*	
Ebéd	**Frankfurti leves *1,7*** **derelye ízes *1,3*** **Alma** **Kenyér (fehér) *1***	**Baromfi korong *1,3,6,9,10,11*** **Tarhonyaleves *1*** **Finomfőzelék *1,7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1***	**Karalábéleves rántással, galuska tésztával *1,3*** **Dubarry csirkemell *1,7*** **Bulgur *1,6,8,11*** **Cékla**	**majorannás tokány** **Sütőtök krémleves *7*** **Tepsiben sült burgonya** **Csemege uborka**	**Széchenyi leves *3*** **Rakott zöldbab *7*** **Kenyér (fehér) *1***	
	En: 2993 kj /713 kc; Feh:14,4gr Sznh:102gr;Cuk:31,7gr;Só:2,2gr Zsír:27,2gr;Tzs:6,2gr;Kalc:78,71gr Glutén, Tojás, Tej	*En: 2052 kj /489 kc; Feh:16,5gr Sznh:65gr;Cuk:6,5gr;Só:4,2gr Zsír:17,1gr;Tzs:4,4gr;Kalc:131,39gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag*	*En: 2657 kj /633 kc; Feh:33,5gr Sznh:68gr;Cuk:1,5gr;Só:2,3gr Zsír:24,9gr;Tzs:3,2gr;Kalc:214,01gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Szezámmag*	*En: 2021 kj /481 kc; Feh:16,9gr Sznh:49gr;Cuk:4,3gr;Só:1,4gr Zsír:22,5gr;Tzs:4,4gr;Kalc:68,6gr Tej*	*En: 2601 kj /619 kc; Feh:21,2gr Sznh:69gr;Cuk:1,4gr;Só:2,2gr Zsír:24,5gr;Tzs:6,2gr;Kalc:176,75gr Glutén, Tojás, Tej*	
Uzsonna	**Delma light** **Zala felvágott** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Zöldpaprika**	**Margarin *7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Párizsi szalámi** **Uborka *6***	**Sós perec 42g *1*** **Alma**	**Löncs fv. *6*** **Hella 50% növényi margarin** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Pritamin paprika**	**Diák kifli 30g *1,7*** **Delma light** **Zöldpaprika** **Olasz felvágott**	
	En: 659 kj /157 kc; Feh:6,4gr Sznh:23gr;Cuk:0,3gr;Só:0,9gr Zsír:3,7gr;Tzs:1,3gr;Kalc:52,6gr Glutén	*En: 1031 kj /245 kc; Feh:6,5gr Sznh:26gr;Cuk:0,2gr;Só:1,5gr Zsír:17,8gr;Tzs:1,9gr;Kalc:84,8gr Glutén, Szójabab, Tej*	*En: 732 kj /174 kc; Feh:3,4gr Sznh:34gr;Cuk:12,3gr;Só:0,6gr Zsír:4,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:60gr Glutén*	*En: 595 kj /142 kc; Feh:5,1gr Sznh:17gr;Cuk:0gr;Só:0,8gr Zsír:8,4gr;Tzs:3,5gr;Kalc:55,6gr Glutén, Szójabab*	*En: 753 kj /179 kc; Feh:6,2gr Sznh:26gr;Cuk:1,2gr;Só:0,8gr Zsír:5,3gr;Tzs:2,2gr;Kalc:29gr Glutén, Tej*	
	En: 4715 kj /1123 kc; Feh:31,3 gr;Sznh:155gr;Cuk:32gr;Só:3,8gr;Zsír:38 ,9 gr;Tzs:8,7 gr;Kalc:440,05 gr	*En: 3914 kj /932 kc; Feh:32 gr;Sznh:123gr;Cuk:13,3gr;Só:6,4gr;Zsír: 41,8 gr;Tzs:9,1 gr;Kalc:544,79 gr*	*En: 4334 kj /1032 kc; Feh:41,7 gr;Sznh:133gr;Cuk:29gr;Só:4gr;Zsír:37,4 gr;Tzs:5,4 gr;Kalc:327,78 gr*	*En: 3778 kj /900 kc; Feh:34,7 gr;Sznh:104gr;Cuk:4,7gr;Só:3,1gr;Zsír:3 7,9 gr;Tzs:9,6 gr;Kalc:507,2 gr*	*En: 4439 kj /1057 kc; Feh:36,5 gr;Sznh:137gr;Cuk:14,2gr;Só:3,3gr;Zsír: 34,6 gr;Tzs:8,5 gr;Kalc:474,15 gr*	

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezámmag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk. Int.vezető: Szakács: Dietetikus: Élelmezésvezető: